

食事の ヒント

テーマ 減塩しながらおいしく食事をしよう！

日本人の食事摂取基準が2020年版に改定となり、食塩の摂取目標量が1日男性7.5g未満、女性6.5g未満となりました。今回は減塩でもおいしく食べられる鶏肉料理をご紹介します。

回答は
栄養部／筑後 桃子
(ちくご ももこ)



鶏肉とカシューナッツのトマト炒め



【栄養量】

エネルギー 329kcal
たんぱく質 14.8g
塩分 1.4g

【材料(1人分)】

鶏もも肉60g、玉ねぎ50g、トマト60g、カシューナッツ15g、ねぎ10g、にんにく5g
【A】しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/3、豆板醤小さじ1/2、黒酢大さじ1/2、酒大さじ1/2
サラダ油小さじ1、片栗粉小さじ1

【作り方】①鶏肉は一口大に、玉ねぎは1cm角に、トマトはヘタを取ってくし形に切る。②ねぎ・にんにくはみじん切りにする。③鍋に水カップ1を沸かして鶏肉をゆで、ざるに上げる。ゆで汁はカップ1/4をとっておく。④ゆで汁が冷めたら【A】と混ぜ合わせる。⑤フライパンにサラダ油を強火で熱し、ねぎ・にんにく・玉ねぎを炒める。鶏肉とカシューナッツを加えてさっと炒め、トマトを加える。⑥④を加えて数分間火にかけ、片栗粉を水大さじ1で溶いて加える。

鶏ひき肉と木綿豆腐のつくね



【栄養量】

エネルギー 158kcal
たんぱく質 10.9g
塩分 0.6g

【材料(1人分)】

鶏ひき肉30g、木綿豆腐40g、小葱5g、パン粉6g、すりごま(白)1g、ひじき0.5g、溶き卵1/8個(6g)
塩0.5g、しょうが汁少々、胡椒少々、ごま油小さじ1

【作り方】①木綿豆腐はペーパータオルに包んで皿にのせ、電子レンジで約1分加熱して水気をきり、荒くつぶしておく。②ひじきは水で戻した後さっとゆで、水気をよくきって粗く刻む。③小葱は小口切りにする。④鶏ひき肉に①～③・パン粉・すりごま・溶き卵・塩・しょうが汁・胡椒を入れ、よく練り混ぜる。⑤好みの大きさに等分して形を整え、火が通るまで両面色よく焼く。

ちょっと一言

血圧の高い方、腎機能の低下した方の食塩は1日6g未満が目標です。健康な方の摂取目標量も大きく変わらなくなってきました。家族みんなで減塩に取り組みましょう。